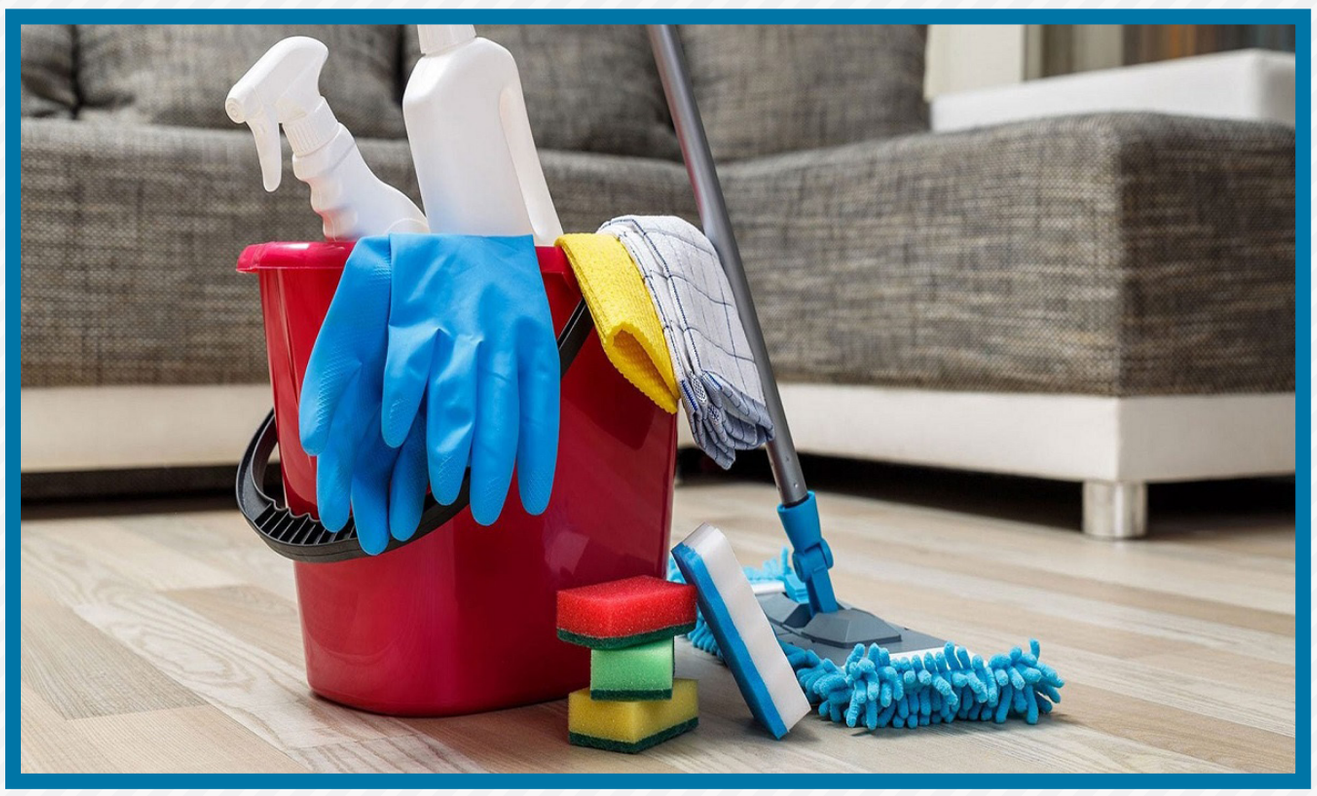
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۵۲
چهارشنبه
۱۴۰۰•۱۲•۱۸
۰۶ شعبان ۱۴۴۳/ ۰۹ مارس ۲۰۲۲

خطرات «خانه تکانی» را بشناسید

اینفوگرافیک: آرمان ملی /موسی بالازاده

رئیس مرکز سلامت محیط کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: در آستانه سال نو و همزمان با سنت خانه تکانی در کشورمان توجه به اصول ایمنی در مصرف موادشوینده برای حفظ سلامت امری ضروری است. جعفر جندقی نکاتی را در رابطه با خانه تکانی ارائه کرد.



موادشوینده را با آبگرم مخلوط نکنید

جندقی گفت: بدترین شکل استفاده از مواد پاک‌کننده و شوینده آن است که آنها را با آب گرم مخلوط کنیم. وی اظهار داشت: ضرورت دارد از مصرف موادشوینده و پاک‌کننده‌ها در فضاهای بسته خودداری کنید. جندقی ادامه داد: هنگام شست‌وشوی حمام و سرویس بهداشتی پنجره‌ها را باز و تهویه را روشن کنید تا جریان هوا برقرار شود.

پوشیدن دستکش

جندقی تصریح کرد: پوشیدن دستکش و ماسک هنگام استفاده از این مـــواد امری ضروری است. وی خاطرنشان کرد: موادشوینده شیمیایی مواد برای زنان باردار، افراد مسن و کودکان بیشتر آسیب‌رسان است.

اقدام ضروری در مسمومیت‌ها

وی با بیان اینکه اولین و بهترین اقدام برای مسمومان ریوی، خروج سریع فرد از محل سربسته و استفاده از هوای آزاد و قرارگرفتن در معرض جریان هواست، گفت: چرا که استنشاق هوای تازه، تنفس را تسهیل می‌کند.

خطر مسمومیت برای کودکان

جندقی خاطرنشان کرد: کودکان به‌علت کنجکاوی ممکن است در تماس با این مواد قرار گیرند، بی‌دقتی و سهل‌انگاری در استفاده، نگهداری یا جابه‌جاکردن مواد پاک‌کننده و سفیدکننده کودکان را در معرض خطر قرار می‌دهد. محصولات شیمیایی و شوینده را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید.

دانستنی‌ها

نکات کلیدی در مورد «کاهش وزن»

متخصص تغذیه درباره تبلیغات وسیع رژیم‌های لاغری سریع تا عید، گفت: به‌لحاظ علمی هیچ رژیمی وجود ندارد که بتوانید در یک ماه کاهش وزن سریع داشته باشید. خدیجه رحمانی گفت: در بحث کاهش‌وزن نکته‌ای که باید به آن خیلی توجه داشته باشید فقط عدد نیست بلکه باید به ترکیب بدن هم نگاه کنیم. در ترکیب بدن اگر درصد چربی بدن زیاد باشد مشکل‌زاست و زمینه‌ساز بروز بیماری‌های متابولیک است. وی ادامه داد: به‌لحاظ متابولیکی، قدرت سوخت چربی بدن در هفته به‌طور متوسط نیم تا یک کیلو است یعنی به لحاظ علمی بدن می‌تواند با برنامه‌های کاهش کالری دریافتی بین نیم تا یک کیلو چربی‌سوزی کند و در تمام برنامه‌های کاهش‌وزن سریع، این چربی بدن نیست که می‌سوزد بلکه در وهله اول آب بدن است که از بین می‌رود و در وهله دوم عضله است که کاهش پیدا می‌کند که هر دوی اینها به لحاظ سلامتی خطرناک است بنابراین افرادی که درصدد کاهش‌وزن هستند باید به این مساله توجه کنند که آب و عضله بدنشان کاهش پیدا نکند و فقط باید چربی بدن کاهش پیدا کند. وی خاطرنشان کرد: برخی افراد در وزن نرمال هم می‌خواهند از آنچه هستند هم کمتر باشند که این درست نیست حتی برای چربی‌سوزی اگر درصد چربی بدن در زنان به‌طور متوسط ۳۰ درصد و در مردان به‌طور متوسط بین ۱۵ تا ۲۰ درصد کمتر باشد این خطرناک است و میزان چربی بدن در یک حد نرمالی باشد. رحمانی افزود: فقط بحث غذاخوردن و نخوردن برای کاهش‌وزن مطرح نیست بلکه ابتدا بحث ژنتیک فرد است که در وزن وی موثر است بعداز آن سن و جنس و ترکیب بدن و همچنین میزان فعالیت فیزیکی از جمله عوامل تعیین‌کننده در کاهش‌وزن هستند. وی ادامه داد: نکاتی که در ادامه اشاره می‌شود، توجه کنید: ابتدا فرد باید فهرست مواد غذایی روزانه و همچنین برنامه ورزشی داشته باشد یعنی بداند روزانه از چه موادغذایی استفاده می‌کند و چه برنامه ورزشی یا فعالیت بدنی یا فعالیت فیزیکی روزانه دارد. دوم اینکه در برنامه غذایی روزانه باید هر چهار گروه اصلی غذایی یعنی گروه‌های اصلی مثل گروه نان و غلات، گروه سبزیجات و میوه‌ها، گروه گوشت و مواد پروتئینی و همچنین گروه لبنیات وجود داشته باشد.

نقش ویتامین B

وی افزود: نکته سوم این است وقتی می‌خواهید چربی‌سوزی کنید باید ویتامین‌هایی که در سوخت انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرند در دسترس بدن باشد به‌عنوان مثال ویتامین‌های گروه B که کار سوخت‌وساز بدن را انجام می‌دهد یا برخی از ریزمغذی‌ها که به‌عنوان کوآنزیم اعمال متابولیکی را انجام می‌دهند را باید در دسترس داشته باشید. مانند منیزیم یا روی که عناصری هستند که به‌عنوان کوآنزیم در فعالیت‌های آنزیمی که منجر به سوخت انرژی می‌شود؛ وجود دارند که اگر بدن این موارد را کمبود داشته باشد سوخت‌وساز بدن به‌خوبی صورت نمی‌گیرد به همین دلیل است که در رژیم لاغری باید از همه گروه‌های غذایی در برنامه غذایی روزانه استفاده کرد. رحمانی گفت: چهارمین نکته که باید به آن توجه شود این است که در هر برنامه غذایی باید تنوع وجود داشته باشد و به‌صورت ثابت نباید از یک ماده غذایی استفاده کرد. رژیم‌های من‌درآوردی که به‌عنوان مثال می‌گویند یک هفته انگور بخورید یا هر ماده‌ای دیگری برای لاغری بسیار غلط است و این رژیم‌های لاغری جایگاه علمی ندارند. وی ادامه داد: پنچمین نکته این است که به‌طور معمول نیمی از بشقاب غذایی افرادی که می‌خواهند رژیم لاغری بگیرند باید از سبزیجات باشد وقتی صحبت از سبزیجات است منظور تمام سبزیجات و صیفی‌جات است به‌خصوص سبزیجات رنگی، یک چهارم بشقاب غذای فرد باید از نان و غلات باشد که شامل نان و برنج و ماکارونی و سیب‌زمینی می‌شود البته مهم است فرد بداند از هر ماده غذایی مجاز است چند واحد مصرف کند تا بیشتر از نیاز دریافت نکند، یک‌چهارم بقیه بشقاب غذای فرد باید از پروتیین و لبنیات باشد؛ بنابراین می‌بینیم که فرد همه گروه‌های اصلی غذایی را به‌غیر از میوه‌ها دارد که توصیه می‌شود میوه‌ها را در بین وعده‌های غذایی مصرف کنند تا از گرسنگی طولانی مدت جلوگیری شود.

بیش از ۵ ساعت گرسنه نمانید

وی خاطرنشان کرد: ششمین نکته این است که باید فرد برنامه غذایی منظم داشته باشد و هر سه وعده غذایی اصلی را در رژیم خود داشته باشد و دو میان وعده هم داشته باشد. به‌طور معمول افراد نباید بیش از چهار یا پنج ساعت گرسنه بمانند، چون باعث پرخوری می‌شود. رحمانی گفت: هفتمین نکته این است که فرد باید به محض سیر شدن، از غذاخوردن دست بکشد.

تشخیص گرسنگی کاذب

وی عنوان کرد: هشتمین نکته این است که اگر بعداز وعده غذایی احساس می‌کنید سیر نشدید ۱۰ دقیقه صبر کنید بعداز ۱۰ دقیقه اگر گرسنه بودید غذا بخورید اگر گرسنه نبودید چیزی نخورید. برای اینکه گرسنگی کاذب را از گرسنگی اصلی بتوانید تشخیص دهید قبل از غذاخوردن یک لیوان آب بخورید اگر بعداز نوشیدن این یک لیوان آب احساس گرسنگی کردید مجددا یک لیوان دیگر آب بنوشید اگر بعداز دو لیوان گرسنه بودید، غذا بخورید اگر نبودید غذا نخورید، چون گرسنگی شما گرسنگی کاذب است. وی افزود: نهمین نکته این است که فرد باید در رژیم غذایی خود در میان وعده‌ها از موادغذایی مفید که عمدتا باید از میوه‌ها و سبزیجات، مغزها و آجیل باشد، استفاده کند.

نوشیدن آب فراموش نشود

رحمانی خاطرنشان کرد: دهمین نکته کنترل استرس است. نکته بعدی داشتن حدود ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه است. در کنار اینها روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب دریافت کنید و به هیچ عنوان نباید آب بدن کم شود.

یادداشت

نکاتی در مورد «اُمیکرون»

سعیده آذری
متخصص بیماری‌های عفونی

اینکه احتمال ابتلای مجدد به اُمیکرون وجود دارد یا نه؟ را گذر زمان نشان خواهد داد، چراکه اولین تجربه ما در مورد کرونا و جهش‌های آن بوده و قابل پیش‌بینی دقیق نیست؛ ولی در هر صورت، بعداز ابتلا به هرنوع سویه انتظار مصونیت تا چندماه وجود دارد. به‌صورت بالینی در مورد اُمیکرون مشاهده کردیم که درگیری ریوی کمتری نسبت به سویه دلتا دارد، هرچند این احتمال صفر نبوده و همچنان شاهد بستری و فوت تعدادی از بیماران مبتلا هستیم. البته برخی دیگر از علائم اُمیکرون مشابه با سایر سویه‌ها بوده و حتی با شدت علائم بیشتری نیز مشاهده شده است. در تمام سویه‌های کرونا شاهد درگیری کودکان بودیم، ولی اُمیکرون به‌دلیل اینکه سرعت و شدت انتقال بیماری سریعتر و راحت‌تر بوده و باعث شیوع انفجاری بیماری شده است؛ لذا بین کودکان نیز افزایش واضح‌تری در ابتلا وجود دارد. علائم سویه اُمیکرون در بین کودکان و بزرگسالان تقریبا مشابه هم بوده و اغلب به‌صورت تب، دردعضلانی، گلودرد و سرفه ظاهر می‌شود؛ البته علائم گوارشی از جمله تهوع، استفراغ و اسهال در کودکان بیشتر مشاهده می‌شود. درگیری دستگاه تنفسی هم در کودکان و هم بزرگسالان مشاهده می‌شود، اُمیکرون با گرفتگی صدا، سرفه‌های خشک و سوزش راه‌های هوایی خود را نشان می‌دهد و در موارد کمتر درگیری ریه‌ها را نیز داریم.

ویژه

تاثیر مسکن‌ها بر مقابله با «کرونا»

داروهای بدون نسخه مانند آسپرین، ایبوپروفن و استامینوفن می‌توانند همراه با یا علیه سیستم ایمنی برای مبارزه با عفونت کووید ۱۹ عمل کنند. «کریستینا. عبدالشهید»، می‌گوید: «برخی از داروهای رایج درد و تب ممکن است با سیستم ایمنی برای مبارزه با عفونت همکاری کنند، در حالی که برخی دیگر علیه آن عمل می‌کنند.» آسپرین ممکن است برای کووید ۱۹ نیز به‌کار گرفته شود. دکتر عبدالشهید افزود: «مصرف ایبوپروفن قبل یا بلافاصله بعداز واکسیناسیون برای جلوگیری از تب خفیف یا سردرد توصیه نمی‌شود، زیرا می‌تواند پاسخ ایمنی مطلوب بدن به واکسن را کاهش دهد.» محققان تاکید کردند که داروی ضدالتهابی «ایندومتاسین»؛ ممکن است تکثیر ویروس را در کووید۱۹ کاهش دهد.

کمک به کاهش وزن با «دانه کتان»

دانه کتان یا همان تخم کتان، بذری مغذی و پرخاصیت، مملو از فیبر خوراکی محلول در آب است و می‌توانید با مصرف آن، از گرسنگی و بین وعده‌های غذای اصلی جلوگیری کنید. دکتر «دیکشا.بهاوسار» متخصص تغذیه گفت: تخم کتان به بهبود عملکرد مغز به‌ویژه در کودکان مبتلا به اوتیسم و برای کنترل علائم افسردگی سودمند است. با این حال دکتر «بهاوسار» تاکید دارد؛ اگر دانه‌های کتان را به‌طور کامل و با پوست بخورید، احتمالا بدون آنکه ترکیبات مقوی آن از طریق روده جذب شوند، پودر تخم کتان را مصرف کنید، زیرا درواقع روده نمی‌تواند پوسته بیرونی و سخت این دانه‌ها را تجزیه و هضم کند.

ارتباط آسیب کبدی با شکستگی استخوان

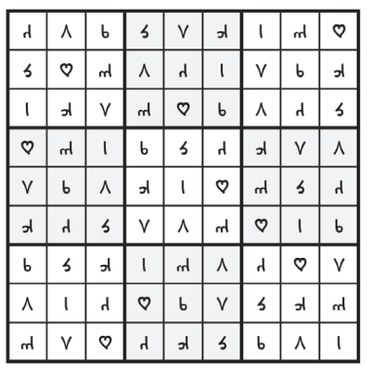
آسیب کبدی می‌تواند از طریق فشار وارد شده در حین تصادف رانندگی یا... اتفاق بیفتد. متخصصان دریافتند: مکانیزم‌های مولکولی وجود دارد که باعث تحلیل‌رفتن بافت استخوانی ناشی از آسیب مزمن کبد می‌شود. کبد به‌عنوان مرکز متابولیک بدن، نقش مهمی در حفظ هومئوستازی بافت ایفا می‌کند. این ارتباط دوطرفه بین کبد و استخوان محور کبد-استخوان نامیده می‌شود. محرک‌های بیرنی از قبیل ویروس‌ها و داروها ممکن است باعث آسیب مزمن کبدی شوند که به‌دنبال آن بر متابولیسم استخوان از طریق محور کبد-استخوان تاثیر می‌گذارد و در نتیجه خطر پوکی استخوان و شکستگی‌ها را افزایش می‌دهد.

بهترین زمان مصرف ویتامین‌ها

کارشناسان تاکید می‌کنند؛ نحوه و زمان مصرف ویتامین‌ها بر اثربخشی آنها موثر است. کارشناسان می‌گویند: مصرف ویتامین D با معده خالی فایده ندارد، زیرا برای جذب به چربی در روده نیاز دارد. قرص آهن نیز باید قبل از خواب و با معده خالی مصرف و با ویتامین C یا A ترکیب شود؛ از مصرف قرص آهن با محصولات لبنی و چای باید خودداری کرد. زمان مصرف ویتامین A ۲ ساعت پس از وعده شام است. کارشناسان توصیه می‌کنند، نوشیدن چای می‌تواند جذب آهن از غذا را تا ۹۰ درصد مهار کند. ویتامین‌ها در یک تعادل پیچیده باهم کار می‌کنند.

جدول سودوکو

۱	۷		۶		۲		۸	۳
						۲	۱	۷
	۵		۷		۱		۶	
۹		۵	۳		۸	۶		۴
			۵	۱	۴			
۷		۴	۲		۹	۱		۵
	۲		۹		۳		۴	
۴	۹	۸						
۵	۳		۴		۶		۷	۲



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۲۵۲

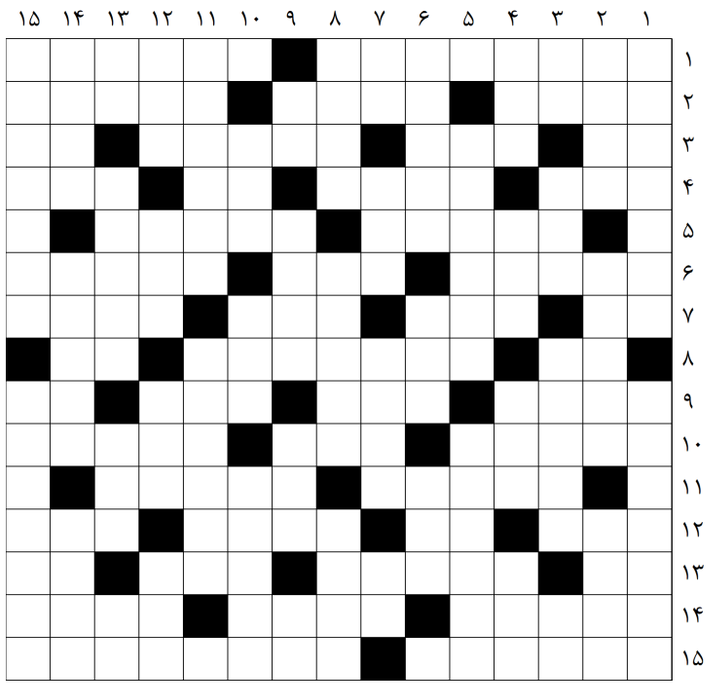
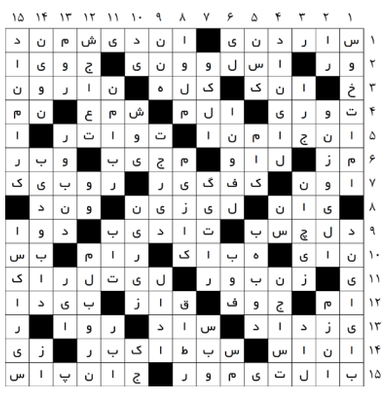
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- از فیلم‌های جواد ارشـــاد- شـــهری در استان البرز ۲- اســـب‌بارکش- از رشته‌های کشتی- نخ بافتنی ۳- زندگی کن- شـــغل‌وحرفه- رفتاراجتماعی- آب‌بند ۴- اختراع ادیسون- دوستی‌ومحبت- درهم‌پیچیدن- سرخورده ۵- بلوری‌شدن جســـم- میراث ۶- نمایشگاه نقاشی- زنبورعســـل- گویی‌وپنداری ۷- یارغم- نوعی اســـب- پرنده‌ای از نوع مرغابی- دو تن که به یک اندازه عمر کرده باشند ۸- پوستین- دوره‌ای که در آن انجمن تشکیل می‌گردد و اعضا گرد هم می‌آیند- ویتامین جوانه گندم ۹- تفسیرکننده- جهت‌وطرف- ضربه‌فنی کشتی- کلام انزجار ۱۰- نوخـــواه- ناراســـتی- از کمپانی‌های «هالیـــوود» ۱۱- لبـــاس پوشـــیده- گمراه‌ومعیـــوب ۱۲- قسمتی از زمان- کشـــنده بی‌صدا- مانندوشبیه- خودرویی کوچک ۱۳- مایه حیات- الک- هذیان‌بیمار- واحدســـطح ۱۴- بی‌بهره از جوانمردی- فلفل‌ســـیاه- بزرگ‌تر ۱۵- جامه یک‌لا- قندیل

عمـــودی

۱- معادل فارسی میکروفیش- ازگیاهان گل‌دار ۲- برق‌رســـان اتومبیل- اهل‌قبور- فرق‌سر ۳- رایگان- کشـــتن- برگردان به زبان دیگر- هم‌بازی پت ۴- تهی مغز- پارچه پشم‌شتر- تندی- سفیدوروشن ۵- فیلمی از عباس کیارستمی- بی‌رغبتی ۶- شهری درنروژ- پلیدی- سلاح انفجاری ۷- حرص‌وطمع- گیاه فیلگوش- تجملی- کالای دست‌نخورده ۸- پارسا- جمع حاجت- طایفه‌ای درایران ۹- رودآرام- شیره‌چغندر- خشـــک مزاج- قومی ایرانی ۱۰- صیقل- قطعه الکترونیکی- همیشه‌وپیوسته ۱۱- پاره‌شده- پایتخت کوبا ۱۲- تیره‌وکدر- گله گوسفندان- گودتر از چاله- کشتی جنگی ۱۳- دنبالش نگردید!- تپه‌هاوپشته‌ها- شهرصنعتی آلمان- علامت مفعولی ۱۴- نژادمردم روسیه- فراموشی- نشرکننده ۱۵- مدعی‌العموم- کالاومحصول



حل جدول ۱۲۵۱